

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ В ФУТБОЛЕ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ  
ТРЕНИРОВКИ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 4 курса 414 группы  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Институт физической культуры и спорта

Солдатов Даниила Александровича

**Научный руководитель**  
Старший преподаватель

\_\_\_\_\_ И.А. Суменков  
подпись, дата

**Зав. кафедрой**  
Доцент, кандидат педагогических наук

\_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
подпись, дата

Саратов 2023

## **Исследование проблемы совершенствования технической подготовки футболистов 15-16 лет**

### **Задачи и методы исследования**

Для формирования экспериментальной части исследования и практического построения исследования были сформулированы следующие задачи:

1. Провести анализ учебно-методической литературы по заявленной теме.
2. Составить комплекс специальных упражнений направленных на техническую подготовку футболистов.
3. Экспериментально доказать эффективность разработанного комплекса, направленного на техническую подготовку футболистов 15-16 лет.

Для решения поставленных задач в ходе педагогического исследования нами использовались следующие методы:

1. Метод теоретического анализа и обобщения литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Математическая обработка данных.

На начальном этапе исследования, кроме анализа научно-методической литературы, проводилось педагогическое наблюдение, за технической подготовкой футболистов в возрасте 15-16 лет, проходившее в процессе учебно-тренировочных занятий. Анализ литературы по данной теме был направлен на поиск и систематизацию данных по современным аспектам технической подготовки футболистов на этапе углубленной тренировки. Так же была изучена проблема разносторонности технико-тактических действий, включая действующие программно-нормативные документы, а также документацию планирования тренеров детско-юношеских спортивных школ. Педагогическое наблюдение осуществлялось для определения уровня технической подготовки и степени развития основных технических действий у спортсменов. Были проверены медицинские карты футболистов, замерялась частота сердечных сокращений, температура тела, что позволило выявить заболевания и проверить состояние здоровья спортсменов.

Для проведения начального, этапного и итогового педагогического контроля над технической подготовкой игроков были использованы следующие тесты:

1. Удар внутренней стороной стопы. Удар наносится с разбега по лежащему мячу в ворота шириной 1 м с дистанции 10 м.
2. Удар внутренней частью подъема. Удар наносится с разбега по лежащему мячу в цель: квадрат 4х4, расстояние 20 м.
3. Удар прямым подъемом. С разбега по лежащему мячу, цель – футбольные ворота, расстояние 16 м, линия штрафной площади. Мяч должен пройти по воздуху плоскость ворот.

На каждое упражнение давалось по пять попыток на одну ногу.

4. Удар головой с места. Удар производится с места. Игрок стоит напротив ворот по центру на расстоянии 5,5 м, линия площади ворот. Мяч подбрасывается от штанги. Цель – послать мяч в отдаленную часть ворот. Мяч должен в воздухе пересечь плоскость ворот. По пять попыток в каждую сторону.

Педагогический эксперимент – это специально организуемое исследование, проводимое с целью определения эффективности применения методов, средств, форм, приемов. Основным мотивом педагогического эксперимента является введение усовершенствований, повышающих качество учебно-тренировочного процесса.

Математическая обработка данных, в сфере физической культуры и спорта служит для оценки результатов педагогического воздействия на занимающихся. С помощью этого метода мы определяли эффективность примененной методики. Для того чтобы вычислить средний результат кого-либо отдельно взятого футболиста, целесообразно в своих расчётах использовать формулу для нахождения среднего арифметического:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}$$

где  $\Sigma$  – знак суммирования;

$X_i$  – значение отдельного измерения;

$n$  – общее число измерений в группе.

### **Организация исследования**

Исследование проводилось с июля 2022 года по январь 2023 года на базе МУДО «ДЮСШ» города Ершова, Саратовской области. В эксперименте участвовали 20 футболистов. Ребята 15-16 лет занимаются футболом пять-семь лет, в 2021 году они были зачислены в юниорский состав команды, по уровню подготовленности они находятся на этапе углубленной тренировки. Занятия проходили 4 раза в неделю по 90 минут. Исследование проходило в три этапа.

Первый этап проводился заключался в анализе научно-методической литературы по выбранной теме, выдвижении гипотезы исследования, в отборе тестов для определения уровня технической подготовки юных футболистов.

На втором этапе исследования проводилось начальное тестирование, с целью определения уровня технической подготовки футболистов 15-16 лет на этапе углубленной тренировки. По результатам начального тестирования спортсмены были разделены на две группы – контрольную и экспериментальную, по 10 человек в каждой.

Затем на основе анализа специальной литературы был составлен комплекс специальных упражнений, направленный на повышение эффективности технической подготовки футболистов.

Упражнения специальной направленности выполнялись экспериментальной группой в начале основной части тренировок.

Продолжительность их выполнения составляла 20-25% от основной части. Контрольная группа тренировалась по методике и программе МУДО «ДЮСШ» г. Ершова.

На третьем заключительном этапе, после шести месяцев занятий по разработанному нами комплексу упражнений, проводилось итоговое тестирование технической подготовки у футболистов, осуществлялась обработка и анализ результатов исследования.

### **Комплекс специальных упражнений для повышения эффективности технической подготовки футболистов 15-16 лет**

На основе анализа специальной литературы был составлен комплекс специальных упражнений, направленных на повышение эффективности технической подготовки футболистов.

Приведем план тренировочного урока в экспериментальной группе занимающихся.

#### *Разминка.*

1. 3 минуты медленного бега с короткими интервалами отдыха;
2. ОРУ на месте:
  - а) поочередные махи правой и левой ногой назад-вперед;
  - б) перенос вытянутой ноги боком через барьер;
  - в) наклон туловища вперед, коснуться пола руками, наклон туловища назад, дотронуться до пяток;
  - г) из исходного положения на четвереньках поворачивать верхнюю часть туловища налево и направо, упираясь руками в пол.
3. ОРУ с мячом:
  - а) прыгая на одной ноге, катить мяч подошвой вперед и назад;
  - б) жонглирование мячом при помощи подъема ноги – ударив по мячу подъемом, дать упасть ему на землю, а при отскоке вновь коснуться мяча;
  - в) жонглирование мячом при помощи бедра, то правой, то левой;
  - г) жонглирование мячом при помощи лба.

#### *Основная часть.*

1. Футбольный «теннис» - площадка поделена сеткой на высоте от 50 см до 1 м на две части. Занимающиеся 1х1 играют по правилам настольного тенниса. Мяча можно касаться любой частью тела, кроме рук;
2. Удар «щечкой» - а) направить мяч в стенку, остановить отскочивший мяч и снова ударить по лежащему мячу. Расстояние до стенки – от 5 м и далее; б) удары мячом в цель (100 раз),
3. Удар прямым подъемом – в стену 30 раз;
4. Удар прямым подъемом – 50 ударов по лежащему мячу в цель (расстояние до цели 10м);
5. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы – 100 ударов мячом в стену и остановка;

6. Контрольное упражнение – удар внутренней стороной стопы: с разбега по лежащему мячу в ворота шириной 1 м с дистанции 10 м. По 5 попыток на каждую ногу.

7. Общеразвивающие упражнения:

а) спринтерский рывок на 20 м, 30 м, 50 м. Повторить от 5 до 10 раз;

б) в прыжке отталкиваясь обеими ногами, затем поочередно левой и правой, попытаться достать головой протянутую вверх веревку, определить высоту прыжка – разница между высотой веревки и ростом спортсмена;

8. Тренировочная игра на малом поле.

*Заключительная часть урока.* Бег 4 круга вокруг спортивной площадки.

Приведем также, комплексы специальных упражнений, которые используются для совершенствования умения наносить удары по мячу ногами и головой.

1. Удары по подвешенному мячу или по мячу, находящемуся на веревочке в руках игрока.

2. Удары в стенку с остановкой и без остановки отскочившего мяча.

3. Упражнения в парах: один игрок посылает мяч низом, другой отправляет его по воздуху (с остановкой и без остановки).

4. Удары в цель, изображенную на стене, с расстояния 15—20 м. Отскочивший мяч надо остановить или выполнить удар без остановки.

5. Во время бега в высоком темпе с партнером на расстоянии 10-15 м передача мяча внутренней стороной стопы. Далее мяч останавливается, подбивается под удар на 2-3 м и снова отыгрывается.

6. Удар по лежащему мячу, чтобы он перелетел через препятствие высотой 2-3 м и попал в круг диаметром 2 м с дистанции 18-20 м.

7. Фланговая подача на ворота. Мяч ведется вдоль боковой линии к угловому флагу. В 10 м от флага ударом внутренней частью подъема мяч подается на ворота.

8. Угловые удары: слева и справа от ворот, с левой стороны левой ногой, с правой стороны – правой. Удар наносить внешней частью подъема.

9. Удар прямым подъемом по воротам с 11, с 16 и с 20 метров.

10. Удар носком по лежащему мячу, чтобы он прошел над препятствием, партнер, находясь по другую сторону от препятствия, посылает мяч обратно.

Для развития более точной координации движения и выработки точности удара головой в занятия включаются следующие упражнения:

1. Удары головой по мячу, стоя у стенки, с места, в прыжке

2. Передачи головой в парах, уменьшая и увеличивая расстояние между партнерами, не давая мячу упасть на землю.

3. Четыре-пять игроков располагаются по кругу, и один — в центре круга. Игрок, находящийся в центре, ударом головы направляет мяч поочередно всем игрокам. Те возвращают мяч.

4. Удары головой в ворота. Два игрока с мячом располагаются сбоку от ворот, остальные — в двух колоннах за ними. Стоящий у ворот

игрок выбрасывает мяч вперед-вверх, на него набегает игрок, стоящий в колонне, и ударом головы направляет мяч в ворота и т. д.

5. Игра в волейбол ударами головой.

Дальнейшее совершенствование ударов головой протекает в игровых упражнениях: «Три на три», «Пять на пять» и, наконец, в двусторонней игре.

### **Получение данных и анализ результатов исследования**

В данном тестировании технической подготовки футболисты обеих групп показали практически одинаковые результаты.

В ударах внутренней стороной стопы у спортсменов экспериментальной группы средний показатель составил  $5,4 \pm 0,18$ . У футболистов контрольной группы –  $5,3 \pm 0,22$ .

В ударах внутренней частью подъема экспериментальная группа показала средний результат  $5,5 \pm 0,21$ . В контрольной группе показатель равен  $5,6 \pm 0,24$ .

В ударах прямым подъемом средний показатель футболистов экспериментальной группы составил  $5,2 \pm 0,24$ . У игроков контрольной группы –  $5,2 \pm 0,19$ .

В тесте удар головой с места экспериментальная группа показала результат  $5,1 \pm 0,18$ . Контрольная группа показала  $5,3 \pm 0,23$ .

В ходе конечного тестирования уровня технической подготовки футболистов были обнаружены достоверные различия в приросте всех показателей у спортсменов разных групп, выявленные при выполнении тестовых упражнений.

В первом упражнении (удар внутренней стороной стопы) у экспериментальной группы результат составил  $6,8 \pm 0,2$  попаданий в цель, контрольная группа показала  $5,6 \pm 0,16$ .

Анализ выполнения второго упражнения показал, что результаты также улучшились у экспериментальной группы -  $7,2 \pm 0,18$  попаданий в среднем, у контрольной группы -  $6,1 \pm 0,27$ .

Результаты выполнения третьего упражнения – удар прямым подъемом. Экспериментальная группа показала средний результат  $6,7 \pm 0,21$ . Контрольная группа -  $5,7 \pm 0,23$ .

При выполнении четвертого упражнения в экспериментальной группе в среднем достигли цели -  $6,8 \pm 0,19$ , Контрольная группа показала -  $5,9 \pm 0,26$ .

На основании выше сказанного можно сделать следующий вывод: результаты контрольного тестирования свидетельствуют о положительных сдвигах в формировании и совершенствовании технических навыков, у экспериментальной группы, где прирост показателей сравнимо больше, чем в контрольной группе в результате проводимой целенаправленной учебно-тренировочной работы.

## Заключение

1. Проведенный анализ научно-теоретических и методических источников показал, что на этапе углубленной тренировки значительно расширяется объем и повышается сложность изучаемых технико-тактических действий, завершается овладение техникой и тактикой индивидуальных и важнейших коллективных действий и ставится требование выполнять их с максимальной скоростью и высокой эффективностью. Главная задача - воспитание коллективного мышления, под которым следует понимать одинаковое толкование игровой ситуации и принятие решения, предполагающего коллективные взаимодействия.

В этом возрасте у спортсменов есть все возможности для овладения самыми сложными игровыми приемами. Показ уступает место детальному разъяснению, простое копирование сменяется обдуманым выполнением. Все больший вес приобретают специальные игровые упражнения. При обучении новому приему дают два-три варианта его выполнения.

2. В разработке специального комплекса упражнений для совершенствования технических навыков мы учитывали каждую из особенностей. Так же нами были подобраны тестовые задания для определения уровня технической подготовленности футболистов в возрасте 15-16 лет.

При разработке комплекса упражнений, для совершенствования технических способностей футболистов, нами были учтены необходимые технические и физические качества, на которые, мы сделали акцент.

3. В результате проведенной работы было выявлено, что комплекс упражнений примененный на тренировках у футболистов 15-16 лет, оказал положительный эффект на совершенствование технических навыков, которой повысил физическую подготовленность. При сравнении результатов полученных данных обеих групп, выделяется уровень показателя технической подготовки у экспериментальной группы.